

果汁喝3天可致身体炎症水平上升？

喝水“六级”金字塔请查收

每天喝一杯果汁，感觉是不是更健康？担心孩子喝饮料不健康，让孩子喝果汁是不是更健康？生活中还有些人，甚至每天只喝果汁、果蔬汁来减肥。

喝果汁、果蔬汁，被很多人认为是一种方便增加水果和蔬菜摄入量的方式，许多商家也是大力宣传喝果汁天然又健康。不过最近来一项研究发现，喝果汁仅仅3天，就会导致身体炎症水平上升。

据央视科教



果汁喝太多，真的不健康 视觉中国供图

这种饮料仅喝3天，就会导致身体炎症水平上升

果汁没喝对，仅仅3天就会导致身体的炎症水平上升。

这项研究共纳入了14名参与者，他们年龄在18-35岁之间，身体健康。他们随机被分为三组：

第一组：纯果蔬汁饮食（800~900千卡/天，仅喝果蔬汁）

第二组：果蔬汁+普通饮食（果蔬汁+正常饮食）

第三组：正常饮食，不额外增加果蔬汁。

为了保证尽量去掉研究的干扰因素，所有参与者先进行为期3天的“消除饮食”（高纤维、低糖、无加工食品），随后进行3天的实验饮食

（干预饮食）。通过收集参与者的粪便、唾液样本，分析后有新发现：

1. 口腔：炎症细菌上升，有益菌下降。纯果蔬汁组志愿者的口腔中出现了更多与炎症相关的细菌，同时有益菌数量下降。这些变化可能与果汁中的高糖和低纤维含量有关。

2. 肠道：肠道菌群中促炎细菌有所增加。虽然肠道相较口腔变化较小，但也观察到果汁饮食与一些促炎细菌家族的相对丰度增加有关，这些细菌可能与肠道炎症和认知衰退有关。

不仅导致身体炎症上升，还会偷偷升高尿酸

水果榨成的果汁，口感酸甜，轻松几口便能摄入大量果糖，果糖

摄入过多带来另一个危害就是尿酸升高。有一项研究调查50000多名男性在每天饮用超过2杯的果汁后，痛风的患病风险增加81%。

果糖是痛风的“隐形推手”。市面上的碳酸饮料、果汁、功能饮料等，虽然嘌呤含量极低，但都含有丰富的果糖。果糖在体内的分解过程会直接产生尿酸，等于增加了内源性尿酸的来源。

相比于蔗糖、葡萄糖等，果糖还会抑制肾脏对尿酸的排泄，两者相加，可导致体内尿酸浓度成倍递增。此外，若摄入过多的果糖，还会增加代谢综合征的风险，高血糖、高血脂、高血压等随之而来。“三高”症状与肾脏的关系十分密切，尿酸又会导致肾功能异常。

果汁喝太多，真的不健康

很多人认为喝鲜榨果汁和吃水果没有太大的区别，但实际上这两者之间的营养本质存在着巨大的差异。比吃完整水果，水果榨成汁反而浪费了精华，很多营养物质都被破坏了。

1. 让血糖快速地上升

水果榨成汁后，其中的糖分被浓缩，导致糖含量变高。水果变成果汁后，糖本身的属性也发生了变化，从内源性糖变成了游离糖，变得更容易被人体吸收。这是因为榨汁过程中去除了大部分的膳食纤维，使得果汁中的糖分更容易释放出来。

这样一来，人体对糖分的吸收速度会加快，血糖水平也会比吃水果升得更快。

2. 反而增加肥胖风险

喝果汁减肥？其实喝太多反而可能增肥！比如一杯橙汁，需要3~5个橙子才能做成。吃三个橙子可能需要你慢慢来，但是喝一杯橙汁，就算是个小孩子也轻而易举。但是，这种吃橙子的新方式却会悄悄地让我们吃进太多的糖分。

而且，果汁的饱腹感很低、不占肚子，续杯毫无压力，还不耽误吃饭，无形之中增加了能量摄入。拿鲜榨果汁当日常饮料，长肉长胖顺理成章。

3. 痛风和脂肪肝风险

水果中的果糖丰富，而果糖的摄入可以增加尿酸的产生，从而导

致血液中的尿酸偏高。要知道，高尿酸血症是痛风的主要原因之一。除了这些，还会导致脂肪肝等问题。

想要喝果汁，怎么喝才更健康？

如果想喝果汁，怎么喝相对健康呢？

1. 选择低糖果汁：选含糖量低、升血糖速度慢的水果榨汁，比如椰子水、番茄汁、西瓜汁。

2. 榨果汁别去渣：果泥比果汁更健康，果泥保留了膳食纤维，在营养上更胜一筹。

3. 控制果汁的量：果汁最好一天别超过150毫升，同时适当减少水果的量。

4. 喝完尽快漱口：以免糖分增加龋齿风险。

5. 别用果汁服药：比如葡萄柚汁会干扰他汀类药物的代谢，降低药效。

日常喝水、喝饮料需记住一个原则

不光健康饮食有金字塔，喝水也有一个“六级”金字塔。在每天的饮水中，最应该多喝的是白水；茶水、牛奶、豆类饮品以及无糖的咖啡，有益健康，应适量摄取；加糖饮料在有需要时可适当饮用，但不是必需品；低营养、高热量的甜味饮料应少喝，更不能代替白水。

体检查出结节怎么办？窦性心律是心脏病吗？

这份体检报告“攻略”请收藏

定期体检是发现预防疾病的最好方式，简单来说，体检的功能就是“提早发现常见病，主动预警大隐疾”。但是如何选择体检项目？体检报告怎么看？哪些数据意味着需要就医？一起来看看吧。

据央视新闻



视频截图

抽血检查——血常规、生化和肿瘤标志物等

抽血检查一般是空腹抽多管静脉血，主要检查血常规、生化和肿瘤标志物等多项指标。

北京大学第三医院体检中心副主任心血管内科主任医师赵威表示，血常规可以理解为血液系统功能检查，其中检查项目有红细胞、白细胞、血小板等。血生化既反映很多重要脏器功能，也反映一些代谢指标，比如肝功能、肾功能、血脂、血糖、尿酸、同型半胱氨酸等。肿瘤标志物则反映是否存在肿瘤风险。

生化检查：筛查“三高”、糖尿病等风险

首先，生化检查可以预防“三高”。

“三高”一般指血液的“血压、血脂、血糖”这三项问题高发的代谢指标。

赵威表示，我国指南建议40岁以上的人群，每年至少测一次血脂；年轻人可以2至5年测一次血脂；青少年和儿童，建议在入学阶段就要测一次血脂，以防止家族遗传性的高胆固醇血症。

医生建议，体检时血脂的生化指标至少检查4项：总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇和甘油三酯等。赵威表示，关于血脂很多人存在误区，以为血脂检查中的主要指标是甘油三酯，但在医生看来，这4项中最大的风险项其实是低密度脂蛋白胆固醇高，“它对动脉硬化促进作用是最大的”。

医生强调，血脂中的“低密度脂蛋白胆固醇”，可以理解为血管壁斑块的主要成分。指标越高，动脉硬化可能发生得越早、越快、也越重，所以对低密度脂蛋白胆固醇以及总胆固醇的管理很重要。

其次，生化检查可以预防糖尿病。

如果体检中检测发现空腹血糖和糖化血红蛋白两项指标异常，需要复查就诊排查是否可能患有糖尿病。

赵威表示，因为糖尿病存在发展过程，所以在疾病早期就应采取措

施，比如控制饮食、规律锻炼等。

最后，生化检查可以筛查“第四高”。

专家提醒，在生化检查中还应关注是否出现“第四高”——同型半胱氨酸和尿酸。“无论是同型半胱氨酸高，还是尿酸高，都是发生率很高，且对心脑血管有非常不利的影响的疾病。”

针对“第四高”，专家建议日常饮食中应多补充叶酸，如绿叶蔬菜、水果等。少吃高嘌呤食物，如动物内脏、海鲜等。

肿瘤标志物检查：提示癌症风险

赵威介绍，肿瘤在身体里生长后，可能会分泌一些蛋白质或特殊

物质，有时也会刺激身体发生某些物质异常，“这样的分泌增加后，可能预示着某种肿瘤在身体里出现，所以叫肿瘤标志物”。

虽然不同肿瘤标志物升高预警不同风险，但医生表示，体检报告提示某些肿瘤标志物指标异常时，可能存在“假阳性”和“假阴性”。当体检报告提示肿瘤标志物升高时，两倍以下不需要太紧张，但如果是两倍以上，需要三个月之后进行复查，且要进行连续监测，动态观察，最后还需要联合检测，多项肿瘤标志物同时检测。

体检中常见的肿瘤标志物：

AFP升高可能预警原发性肝癌的风险；

CEA升高可能预警消化系统肿瘤，尤其是结直肠癌的风险；

CA72-4升高可能预警消化系统肿瘤，尤其是胃癌的风险；

Cyfra21-1、proGRP、NSE、SCC等升高可能预警非小细胞肺癌的风险；

CA125升高可能预警女性卵巢癌等风险；

CA15-3升高可能预警乳腺癌的风险；

PSA升高可能预警男性前列腺癌的风险。

影像检查——筛查心血管及肿瘤类疾病

影像检查则是体检的另一大手段。赵威介绍，影像检查主要筛查心血管及肿瘤类疾病，“尤其是恶性肿瘤类的一些标志物，可以依靠影像学检查来早期筛查和识别。”

B超及CT检查出结节怎么办？

赵威表示，一类、二类结节不用特殊就诊；三类结节如果是第一次发现，建议三个月后复查；四类及以上级别的结节肿瘤发生率较高，需要正规就诊。

此外，看懂结节的大小也很重要。赵威表示，如果是实性或部分实性的结节，≥6毫米、<15毫米的，需要就诊并及时复查。如果是非实性结节，≥8毫米、<15毫米的，需要就诊复查。如果是更大的结节，需要尽快治疗。

窦性心律不齐，代表心脏有问题吗？

赵威表示，正常人的心跳节律都是叫窦性心律，绝大多数窦性心律不齐的人其实并没有疾病，不用因为体检报告上的这句话就担心得了心脏病。这一指标更多的是反映在深吸气和深呼气的时候，心跳的频率不一样，一般来说不用就医。

赵威强调，如果发现以下情况，则需要立即就医：

ST-T改变：意味着心电图的某一个小波段可能存在异常。

频发的早搏：可能意味着心脏节律出现问题。

做胃肠镜过程很痛苦吗？

北京大学第三院消化科主任医师薛艳表示，做胃肠镜并非像一些人想象得那么痛苦。

首先，病人可以选择无痛胃肠镜检查，在麻醉状态下睡一觉，半个小时左右的时间就可以完成胃肠镜检查。在这个过程中，病人是没有知觉的。

其次，胃镜不需要特殊的术前准备，提前10个小时左右禁食即可。如果做结肠镜检查，需要提前一天要做肠道准备工作。